Иллюстрации: Anna Hamanco / istockphoto.com

ОТКРЫТОЕ ЧТЕНИЕ

Скучно, больно, тяжело: как понять, что ваши отношения на грани разрыва, и что делать потом

Напишите нам 729 356

Теории и практики 15 июля 2019

Люди рвут отношения по множеству причин: одни вполне логичны, другие требуют дополнительных размышлений. Если вас распирает от избытка негативных ощущений в присутствии человека, если он или она перекладывает на вас свои проблемы, если вам скучно — это повод разобраться, где источник такого отчуждения и что с ним можно сделать. О том, как понять, имеет ли смысл бороться за отношения, и почему любой разрыв объясним, — в главе из книги датского психотерапевта Илсе Санд.

Скучаю по тебе: Как пережить боль расставания, восстановить отношения или отпустить

Илсе Санд

Альпина Паблишер. 2019

Рассмотрим подробнее возможные причины отчуждения. Узнаете себя?

1. Я стал чувствовать себя скованно в присутствии партнера.
2. Он загружает меня своими проблемами.
3. Мне стало скучно с ним.
4. Он отводит мне не ту роль.
5. Я мало для него значу.
6. Из-за него у меня падает самооценка.
7. Он подвергает меня психологическому или физическому насилию.

1. Я стал чувствовать себя скованно в присутствии партнера

Порой в отношениях бывает трудно расслабиться, потому что мы не можем успокоить те чувства, которые пробуждает в нас партнер. Психотерапевты называют это переизбытком собственного «я».

Возможно, вам уже знакомо ощущение, будто вас распирает от избытка чувств. В данном случае эти чувства могут быть как позитивными, так и негативными. Если вам трудно контролировать себя в присутствии человека, с которым вы были когда-то близки, это значит, что вас одолевают такие негативные чувства, как, например, гнев, печаль, тоска, страх или замешательство.

Как-то раз меня пригласили на вечеринку. Я знала, что там будет и мой бывший тоже. Увидев его, я занервничала. Меня охватил гнев, мне стало грустно и тоскливо. Я хотела убежать оттуда и поехать домой, но осталась, поглядывая на него издалека и думая: «Мои чувства вполне логичны и оправданны в данной ситуации». Я глубоко вдохнула и тут же заметила, как мое тело буквально за несколько минут освоилось с ситуацией и тревога улетучилась сама собой. Лине, 38 лет

Если вы в состоянии выдержать внезапный наплыв чувств, не бегите прочь. Сделайте пару глубоких вдохов и возьмите верх над эмоциями.

Вы можете морально подготовиться к встрече с неприятным вам человеком, заранее рассказав друзьям о своем отношении к нему. Во время этого разговора можно ощутить наплыв чувств и постараться равномерно распределить их по телу. Делая глубокие вдохи и выдохи, вы будете понемногу привыкать к новым ощущениям.

Тренируйте умение воспринимать определенные чувства точно так же, как вы тренируете собственные мускулы. Невозможно накачать плечи, не поднимая тяжести. А вот если подойти к делу со всей серьезностью и, превозмогая боль, поднимать штангу, то можно добиться положительных результатов. Точно так же

можно научиться владеть нахлынувшими чувствами, если постоянно испытывать их на себе, но в умеренных порциях.

Подобно джинсам, которые жмут вам после стирки, но со временем разнашиваются, ваша способность воспринимать чувства может также расширяться. Главное — не поддаваться панике.

В этом случае полезным окажется упражнение с письмом. Вы, вероятно, заметите, что с каждым новым письмом или разговором о нахлынувших чувствах вам будет все проще и проще находить для них место в себе. Научившись обретать гармонию с самим собой, попробуйте сделать что-нибудь полезное и в других отношениях. Ведь бывает и так, что со временем человек начинает чувствовать себя более раскрепощенно и уверенно.

Порой чувства могут одолевать вас или приводить в замешательство. В таком случае необходимо обратиться за профессиональной консультацией. Хороший специалист не только поможет вам улучшить собственные отношения, но и поспособствует вашему личностному росту.

Упражнение с письмом

Начните писать прощальное письмо. Его необязательно отправлять, но написать нужно. Меня часто спрашивают: «Зачем нужно именно прощальное письмо?» Дело в том, что прощание обостряет наши чувства и мы лучше осознаем значимость человека, которому оно адресовано. Например, представьте себе, что кто-то из вас уезжает на другой край света и вам необходимо попрощаться друг с другом.

2. Он загружает меня своими проблемами

Если партнер перекладывает на вас проблемы, которые сам не собирается решать, разумнее разорвать с ним отношения, что Санна из приведенного ниже примера и сделала:

Долгое время мою мать беспокоили зубные протезы. Она часто конфликтовала со стоматологом и отказывалась оплачивать счета за его работу, не видя положительных результатов. Как-то раз она вовсе рассвирепела, когда стоматолог намекнул ей на ее проблемы с психикой.

Когда я пришла к ней в гости, она вывалила на меня целую кучу своих проблем с зубами, надеясь, что я начну ей потакать, но от этого мне стало только хуже. Санна, 34 года

В данном случае, сколько бы ни выслушивала Санна жалоб своей матери на стоматолога, она не смогла бы решить ее проблемы с зубами. Вместо того, чтобы бессмысленно тратить силы на это, ей лучше сосредоточиться на собственных детях.

Санна попыталась остановить словесный поток матери: «Мама, я всего лишь твой ребенок. Я не должна решать твои проблемы. Я устала слушать про твои зубы. Надеюсь, это было в последний раз». Сначала мать разозлилась на свою дочь, почувствовав себя жертвой, но говорить о своих проблемах перестала. И это было разумным решением, иначе она могла потерять Санну.

Довольно непросто выслушивать постоянные жалобы родственника или друга на одни и те же проблемы, которые он не пытается решить самостоятельно и не просит помочь ему в этом.

3. Мне стало скучно с ним

Обратите внимание, что глаголы «скучать» и «сожалеть» довольно близки по значению. Хорошенько подумайте, не случилось ли чего в ваших отношениях, о чем вы жалеете или из-за чего переживаете, что мешает вам открыто рассказать партнеру о своих чувствах. Вы уже начали потворствовать друг другу, позабыв о спорах и собственном мнении? Если все так, разговор по душам полностью развеет скуку. […]

Приведенные ниже примеры показывают, как можно начать подобный разговор:

— «Я стал замечать, что мне все меньше хочется договариваться с тобой о чем-либо».

— «Во время наших встреч стал все чаще посматривать на часы».

— «Мне очень хочется услышать от тебя что-нибудь приятное».

— «Я очень надеюсь, что мой рассказ вызовет у тебя вопросы, которые покажут, что тебе действительно это интересно».

— «Я хочу отбросить все формальности и просто подурачиться вместе с тобой».

— «Я не хочу полностью разрывать с тобой отношения. Но нам лучше видеться реже».

Писательница Эмма Гад, посвятившая немало книг правилам хорошего тона, вряд ли одобрила бы разговоры начистоту, ведь они могут оскорбить или разозлить партнера. Но, если отношения уже на грани разрыва, вы ничего особенно не потеряете. А возможно, даже извлечете какую-то пользу.

Бывает и такое, что каждый из вас растет как личность в разных направлениях, из-за чего у вас постепенно исчезают точки соприкосновения.

Нет никакого смысла бороться за те отношения, которые уже утратили актуальность и исчерпали себя.

Ведь мы растем и развиваемся, поэтому не стоит думать, что нас всю жизнь будут сопровождать одни и те же друзья.

4. Он отводит мне не ту роль

Повзрослевшие дети, полностью разорвавшие отношения с близкими, часто рассказывают, что у них создается впечатление, будто слова, поступки или даже взгляд, брошенный родителями, наложили неизгладимый отпечаток на их личности. Такие люди, не узнавая в зеркале самих себя, приходят в замешательство. Они чувствуют, что отец или мать иначе воспринимают их поступки, чем они сами. Возможно, родители еще с рождения уготовили им определенный шаблон развития. И вот их дети, повзрослев, пытаются проявить другие стороны характера, не соответствующие родительским представлениям о воспитании, из-за чего возникает недопонимание или даже пренебрежение. Особенно это типично для тех родителей, чье детство было богато разными событиями, а полученными в те времена психологическими травмами никто не занимался. Такие родители отчаянно цепляются за одну и ту же роль, не осознавая того, что дети стали заложниками их собственной игры.

Такое ощущение, будто моя мать играла роль примерной, доброй домохозяйки. Желая полностью оправдать ее надежды, я притворялась довольным, послушным ребенком. Я инстинктивно поняла это еще в раннем детстве. Повзрослев, я научилась быть другой. Теперь я могу быть глупой и невыносимо грустной.

Открывая новые стороны своего характера, я приспосабливаюсь к ним и делаюсь сильнее и счастливее. Однако моя мать не может привыкнуть к этим трансформациям. Каждый раз, когда я к ней прихожу в гости, она заводит эту старую пластинку с «доброй мамой». Я чувствую, что меня не видят и не слышат. Складывается впечатление, будто я куда-то исчезаю. Но стоит мне дома поговорить об этом со своим возлюбленным, как тут же я начинаю замечать, что все во мне становится на свои места. Дорте, 50 лет

Каждый из нас хочет, чтобы близкие воспринимали нас такими, какими мы сами себя считаем. Если в глазах партнера вы видите себя другим, то совсем не просто сохранить внутренний стержень. Особенно непросто приходится людям с низкой самооценкой.

Если родители не обращали особого внимания на вашу личность или душевные потребности или видели вас совершенно другим человеком, не таким, каким на самом деле вы являетесь, то у вас, очевидно, есть проблемы с самооценкой. И даже если вы — человек, уверенный в собственных силах, совместное пребывание с родителями может показаться вам тяжелым бременем, вызывая чувство стыда.

В той или иной степени мы навязываем роли как своим детям, так и друг другу. Однако не всегда бывает гладко. Иногда оказывается, что партнер не в состоянии исполнить полученную роль, поскольку она бескомпромиссна, то есть не поддается изменениям. Пластичность отдаваемой роли напрямую зависит от нашей собственной пластичности и умения исполнять различные роли для других людей.

Например, если вы в состоянии исполнять только роль веселого шута, то окружающие получают от вас роль зрителей. А если вы умеете быть слушающим помощником, то ваш партнер с легкостью может стать проблемным ребенком. Если же войти в образ невинной жертвы, окружающие станут для вас либо помощниками/спасителями, либо же предвестниками хаоса.

Некоторые исполняют роли из прошлого, а их поступки в отношениях не поддаются разумному объяснению со стороны окружающих. Такие люди навязывают роли, видя в партнере лишь ее исполнителя и не пытаясь при этом разобраться в его настоящих чувствах. […]

Если в отношениях с друзьями, родителями или другими людьми вы чувствуете дискомфорт, искаженность или неестественность, это означает, что вы, вероятно, вовлечены в их игру, которая не имеет ничего общего с вашими настоящими чувствами и переживаниями.

А бывает такое, что вам отведена роль в пьесе, в которой ваш партнер создает иллюзорные представления о самом себе. В таком случае вы потратите много сил и энергии, а взамен ничего не приобретете. Поэтому выходите из игры как можно скорее. Всегда неприятно развеивать чьи-то иллюзии, но ведь куда лучше смотреть правде в глаза.

Для танца необходимы двое. Если новые движения выучил только один, то второй не сможет слаженно танцевать с ним. Если вы перестанете играть роль, полученную от партнера, ему будет сложно в одиночку играть свою собственную. Он будет сильно расстроен и, вероятно, сорвет на вас зло, но вам лучше не отступать от своего решения. В дальнейшем это принесет пользу и вашему партнеру, который, скорее всего, поймет, что нуждается в помощи.

Обычно родители отводят своим детям определенные роли, однако подобное происходит также и в других отношениях.

Легче всего навязать роль тем людям, которые не знают самих себя.

Чем больше вы рассказываете о себе, своих желаниях, любимых и нелюбимых вещах, тем лучше защищаетесь от влияния других людей.

Если в присутствии близкого человека или во время разговора с ним вам тяжело обнаруживать себя настоящего, лучше воспользоваться перепиской, вместо того чтобы полностью разрывать отношения. Так вы со временем научитесь проявлять свое истинное «я», избегая чрезмерного психологического давления (даже в самых изощренных интригах).

5. Я мало для него значу

Если партнер имеет для вас огромное значение, но не отвечает вам взаимностью, такие отношения обычно порождают боль и низкую самооценку.

В отношениях пар довольно часто один любит больше, а другой меньше. Один больше заинтересован в другом, чем тот в нем. В этом нет ничего плохого, но, если разница в силе чувств слишком велика, тяжелее приходится тому, кто любит больше.

Если вы сходите с ума по партнеру, мечтая постоянно быть рядом с ним, а он не разделяет вашего энтузиазма, намереваясь встречаться с вами лишь время от времени, в таком случае вам лучше вообще не видеться.

Когда я встречалась с Мартином, я целыми днями думала о нем. Я всячески его жалела и чувствовала глубокую привязанность к нему. У него было сложное детство, часто возникали проблемы разного рода, а я пыталась помочь и давала дельные советы. Мы редко говорили обо мне и моей жизни. Ведь со мной все было хорошо, поэтому Мартин меня ни о чем не спрашивал. Когда я начинала рассказывать ему о своей жизни и увлечениях, то он, по-моему, лишь делал вид, что ему интересно .

Я проявляла инициативу как могла, предлагая, например, сходить в кино или просто погулять. Из него же каждое слово приходилось вытаскивать клещами. В конце концов я почувствовала себя ненужной и порвала с ним. Наши отношения подошли к концу. Мне кажется, это было необходимо, хотя потом я еще долго не могла прийти в себя. Камма, 42 года

В отношениях с родителями все обстоит так же непросто, особенно если человеку не удается пока стать значимым в их глазах. Возможно, вы оказались в тени брата, которым родители гордятся больше, чем вами.

Когда я приехал в гости к родителям, они мне стали нахваливать моего брата, рассказывать, как у него все хорошо, что он сдал экзамены, получил отличные оценки и теперь имеет все шансы найти прекрасную работу. Стоило мне заговорить о своей стажировке, как они тут же заскучали. Каспер, 24 года

Некоторые люди совсем забывают о семье, где чувствуют себя белой вороной, а любая попытка поговорить с родителями оборачивается для них разочарованием.

Повзрослевшие дети, испытавшие на себе развод родителей, зачастую чувствуют себя в новой семье отца людьми второго сорта. Приведенные ниже примеры подтверждают это.

Собираясь поехать к отцу, я обычно лишь в последний момент узнаю, когда он будет дома. К тому же он всегда опасается, что мне может не хватить места в его доме, если вдруг к ним приедут дети его новой жены от прежнего брака, их общие дети или друзья. Ханна, 24 года

[…] Ощущение собственной бесполезности и ненужности доставляет не меньше переживаний, чем безответная любовь. Если при общении с человеком вы испытываете подобные чувства и разговор с ним об этом ни к чему хорошему не привел, попробуйте реже встречаться или тратить на это меньше времени, сосредоточившись на других отношениях.

Однако, когда вам как родителю тяжело добиться расположения своего ребенка, ни в коем случае не разрывайте отношений с ним, даже стыдясь своей несостоятельности в глазах второго родителя или его друзей. Ведь задача родителей — быть готовым протянуть детям руку помощи в трудную минуту, даже если они совсем о них не вспоминают. Убедитесь, что вы важны своему чаду, которое временами все-таки нуждается в вашей поддержке, пусть порой вы в этом и сомневаетесь.

6. Из-за него у меня падает самооценка

Порой окружающие говорят вам то, чего вы не желаете слышать. Возможно, им кажется, что ваша личность должна развиваться по определенному шаблону, что вы чересчур доминируете, выглядите обиженным или просто странным. Если это сказано без злого умысла, есть повод задуматься над справедливостью этих замечаний.

Познание жизни, помимо прочего, подразумевает постепенное обнаружение новых, неизвестных прежде граней нашей личности. В этом смысле враги оказываются куда полезнее друзей. Ведь последние, боясь потерять вас, склонны так приукрашивать обстоятельства, что вы даже не заметите, как дадите волю отрицательным чертам вашего характера. Враги же выскажут вам все прямо в лицо.

Вам очень повезет, если ваш друг или родственник честно расскажет вам (даже в ущерб самому себе) о том, как вы себя ведете, в том числе и об отрицательных моментах. Разрыв отношений с этим человеком из-за вашего пострадавшего самолюбия будет означать, что вы упустили возможность улучшить свое самосознание.

Если вам тяжело слушать критику в ваш адрес, считайте это началом вашей работы над ростом и развитием собственной личности.

Постарайтесь выяснить мнение окружающих о вас и сравните его с вашим собственным представлением о себе.

Разумеется, это не всегда верно, особенно в ситуации, когда ваш друг или близкий родственник ругает вас, оскорбляет, ехидничает или как-то иначе показывает свое неуважение. Никто не в праве требовать от вас безупречности, но, если человек захочет подсказать вам, как стать лучше, он постарается сделать это более тактично.

7. Он подвергает меня психологическому или физическому насилию

Никому не нужно насилие. Если оно присутствует в ваших отношениях, их следует разорвать. Попробуйте посоветоваться с другим человеком, чтобы обозначить для себя границы дозволенного.

С физическим насилием все понятно, а вот насилие психологическое бывает трудно определить. Приведенные ниже примеры демонстрируют элементы психологического насилия:

— подозрение,

— необоснованные обвинения,

— критика вашей личности,

— сарказм,

— клевета,

— личные нападки,

— длительное игнорирование,

— обидные замечания,

— использование оскорбительных прозвищ,

— унижение сравнением (например, с братом или сестрой),

— брань,

— ненавидящий взгляд,

— закатывание глаз в ответ на ваши слова,

— угрозы что-либо сломать,

— угрозы применить насилие.

Если вы разорвали отношения из-за насилия, похвалите себя за столь смелый шаг, ведь вы сумели постоять за себя. Психологического или физического насилия никто не заслуживает.

Хотя цель этой книги и заключается в том, чтобы способствовать сохранению ваших отношений, это не касается тех случаев, когда речь идет о насилии. Однако нужно различать насилие однократное и продолжительное.

Если, например, родители в детстве подвергали вас психологическому или физическому насилию, вы имеете полное право никогда с ними не общаться. Но бывает и так, что вы их по-прежнему любите и хотите поделиться с ними хоть каплей душевного тепла, например, воспользовавшись электронной почтой или отправив рождественскую открытку. Ведь наверняка у них тоже было нелегкое детство.

Порой стоит сохранить отношения с родителями. Разумеется, при условии, что вы сумеете держать язык за зубами. Возможно, вы захотите узнать от них о дальних родственниках или о своем раннем детстве.

К тому же вы лучше познаете самого себя. Тесная связь с родителями избавит вас от негативных или черно-белых представлений о них, которые еще с детства могли закрепиться в вашем подсознании. Общая картина будет постоянно пополняться новыми сведениями об их жизни, благодаря чему впоследствии вы как уже сформировавшаяся личность сможете взглянуть на себя и окружающих с другого ракурса.

Самопознание тесно связано с тем, какими мы видим своих родителей. Если в вас живут старые представления об их поступках, процесс самопознания может лишиться многих важных вещей.

В рубрике «Открытое чтение» мы публикуем отрывки из книг в том виде, в котором их предоставляют издатели. Незначительные сокращения обозначены многоточием в квадратных скобках. Мнение автора может не совпадать с мнением редакции.

Где можно учиться по теме #психология

Магистратура «Семейная и супружеская терапия»

Курс
Магистратура «Семейная и супружеская терапия»
1 сентября 2020 — 1 июля 2022

Программа повышения квалификации «Консультирование семей. Системный подход»

Курс
Программа повышения квалификации «Консультирование семей. Системный подход»
2 февраля 2020 — 19 апреля 2020

Формула счастливых отношений

Семинар
Формула счастливых отношений
10 дек 2019 в 19:00

Читайте нас в Facebook, VK, Twitter, Instagram, Telegram (@tandp_ru) и Яндекс.Дзен.

Теории и практики

Теги

#расставание #психология #привязанность #Отношения мужчины и женщины #отношения

0 Напишите нам 729 356

Смотрите также

Травмы, неврозы и токсичные отношения: как кино отражает психологическое состояние общества
Книга
Травмы, неврозы и токсичные отношения: как кино отражает психологическое состояние общества

Быстрое чтение: почему мы выбираем партнеров, похожих на наших родителей?
Общество
Быстрое чтение: почему мы выбираем партнеров, похожих на наших родителей?

Осознанность, бихевиоризм и дзен: как устроена диалектическая поведенческая терапия и чем она может быть полезна здоровым людям
Разбираемся
Осознанность, бихевиоризм и дзен: как устроена диалектическая поведенческая терапия и чем она может быть полезна здоровым людям

Проверка T&P: когда вы расстанетесь со своим партнером
Ссылка
Проверка T&P: когда вы расстанетесь со своим партнером

Императорский Tinder и семейная психотерапия: 10 курсов о любви и отношениях
Список
Императорский Tinder и семейная психотерапия: 10 курсов о любви и отношениях

Проверка T&P: боитесь ли вы близких отношений
Тест
Проверка T&P: боитесь ли вы близких отношений

Показать еще

Комментарии

Комментировать

Подпишитесь на T&P

И получайте саммари интересных и полезных книг каждую неделю. Только книги и никакого спама.

Ваш E-mail

Нажимая на кнопку, вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой конфиденциальности.

«Теории и практики» — это сайт о современных знаниях. Использование материалов T&P разрешено только с предварительного согласия правообладателей. Все права на картинки и тексты принадлежат их авторам. Сайт может содержать контент, не предназначенный для лиц младше 16 лет.

О проекте
Карта сайта
Контакты
Задать вопрос
Условия обслуживания
Конфиденциальность
Медиакит
Спецпроекты
Вконтакте
Телеграм
Одноклассники

© 2009—2023 Теории и практики